***Терапевтические сказки***

***Как Кенгуреныш стал самостоятельным***

**Возраст:** 2-5 лет.  
**Направленность:**Страх расставания с мамой. Переживания, тревога, связанные с одиночеством.  
**Ключевая фраза:**«Не уходи. Я боюсь один».  
 Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгуреныш. Поначалу Кенгуреныш был очень слабеньким, и мама носила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке, Кенгуренышу было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгуреныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поесть, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуреныш засыпал, и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду.  
 Но иногда маленький Кенгуреныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуреныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгуреныша не помещались. Кенгуреныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуреныш изо всех сил сжался, поджал коленки и пролез в сумочку.  
 Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще Дети, они играли и веселились, звали Кенгуреныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые Дяди и тети и спрашивали, почему такой большой Кенгуреныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуреныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.  
 День за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и девчонками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгуреныша и сидела с ним все время. Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуреныш проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила.  
 Вдруг в окно Кенгуреныш увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуреныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми. А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный.  
 Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин — ведь Кенгуреныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгуренышу.  
 **Вопросы для обсуждения**  
Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же?

Почему теперь Кенгуренок не боится оставаться один, без мамы?

# *Сказка про маленькое Облачко*

**Возраст:** 5-10 лет.  
**Направленность:** Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество. Ощущение себя "белой вороной".  
**Ключевая фраза:** "Я не такой, как все. Со мной никто не дружит!".

[](https://www.sites.google.com/site/timohinasveta/spargalka-dla-roditelej/terapevticeskie-skazki/1204693953_1a2003e2fc3f1a2e86f0e247b8f69458_full.jpg?attredirects=0)

Далеко-далеко, за морями и горами, в царстве Неба (по соседству с Солнцем и Луной) жил маленький ребенок - Облачко, которого звали Пуфик. Он был очень веселым и беззаботным. Пуфик любил гулять по небу вместе со своей доброй и мягкой мамой - Кучевой Тучкой и сильным большим папой Громом, которые его очень любили. Часто втроем они катались по всему небу и любовались сказочной природой.  
     Однажды Пуфик полетел гулять без родителей. Ему было весело и радостно смотреть сверху вниз на таких же маленьких детей, как он сам. Они смеялись и радовались хорошей солнечной погоде. Но неожиданно Пуфику стало грустно. Ему захотелось вместе с ними беззаботно радоваться солнышку, ловить солнечных зайчиков, бегать и играть в прятки. И он решил подойти, чтобы познакомиться с ними.  
     - Здравствуйте, меня зовут Пуфик, я живу на небе. Давайте играть вместе. Мне хотелось бы с вами дружить.  
     - А что ты можешь? - спросили дети.  
     - Я не знаю,- растерянно произнесло Облачко.  
     - Ты можешь играть в салки? - спросили дети.  
     - Нет, не могу,- ответило Облачко.  
     - А в мячик?  
     - В мячик? - переспросило Облачко.- Ой, тоже не могу, у меня нет рук, как у вас.  
     - А во что же ты будешь с нами играть? - недоуменно спросили дети.- Ты же ни во что не умеешь играть. Нет,- сказали дети,- мы не будем с тобой дружить. Ты нехороший, ты загораживаешь нам солнце. Ты не такой, как мы, и не сможешь с нами играть. Уходи, мы не будем с тобой дружить,- еще раз повторили дети.  
     И Облачко улетело. Ему было очень плохо. Оно чувствовало себя никому не нужным и покинутым.  
     - Меня никто не любит,- сквозь слезы всхлипывало оно.- Со мной никто не хочет играть, я ничего не умею. Почему я не такой, как эти дети?  
     Ему захотелось улететь далеко-далеко, чтобы его никто не видел.  
     - Если меня никто не любит, тогда зачем я здесь нужен, зачем мне жить,- думал маленький Пуфик.-И родители меня, наверное, тоже не любят, они меня просто жалеют, потому что я ничего не умею, у меня ничего не получается.  
     Так облачко долго плыло по небу, пока не прилетело в пустыню, где ему настолько стало горько, что оно расплакалось еще сильнее, и его маленькие слезинки, горько падая на землю, образовали красивое синее озеро. А облачко все плакало и плакало, пока не услышало голоса животных и птиц, растений и деревьев. Эти голоса, доносившиеся с земли, благодарили его за то, что оно утолило их жажду и наполнило их новой жизнью.  
     И в этот момент маленькое беспомощное облачко с красивым и нежным именем Пуфик поняло, что оно тоже что-то умеет, что-то значит в этой жизни и может дарить радость окружающим. А главное - оно поняло, что любит все, что его окружает, и почувствовало, что и он кому-то очень нужен, его любят, ждут, на него надеются.  
     От всего этого ему вдруг стало очень весело и легко. Все звери и птицы стали восхвалять маленькое Облачко:  
     - Да здравствует Облачко! - кричали они.-Ты самое лучшее Облачко на свете! Ты такое красивое, легкое и пушистое, мы тебя очень любим и хотим, чтобы ты стало нашим другом!  
     Пуфик был счастлив! Он вновь полетел на свою полянку, где резвились дети, которые его так обидели. Но он на них уже не обижался, так как многое понял. Светило солнышко, было очень жарко и всем хотелось летней прохлады. Тогда Пуфик решил порадовать всех и пролил на землю летний ласковый дождик. Дети в восторге запрыгали по лужам и протянули ручки к Небу. И тут они увидели на Небе то самое маленькое Облачко, которое доставило им такую радость.  
     - Милое Облачко,- закричали они.- Не уходи, давай поиграем с тобой в прятки. Давай мы будем с тобой дружить!'  
     Для маленького Пуфика это было самой большой наградой за его труды. Он понял, что надо только постараться - и тогда обязательно найдешь много хороших друзей.  
     Светило солнышко, была прекрасная погода, по Небу весело плыло маленькое белое пушистое облачко, а внизу по травке бежали дети, пытаясь догнать своего нового друга. Они долго кружили в хороводе и пели Пуфику свои любимые песни.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИ:  
Почему Пуфик думал, что его никто не любит?  
От чего стало Пуфику весело и легко? Что он понял?  
С тобой когда-нибудь происходило что-нибудь похожее?

# *Маленький Котенок*

**Возраст:** 5-12 лет.  
**Направленность:** Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество. Ощущение себя "белой вороной".  
**Ключевая фраза:** "Я не такой, как они ".

[](https://www.sites.google.com/site/timohinasveta/spargalka-dla-roditelej/terapevticeskie-skazki/4ffaa8e82f840.jpg?attredirects=0)

 Жил-был маленький-маленький Котенок. Жил он в маленьком и очень уютном домике, вместе со своей мамой-кошкой и папой-котом и братьями и сестрами - котятами. И был он самый маленький и очень рыжий. Да-да, совсем рыжий. Когда он шел по улице, сразу было видно, что это именно ОН идет, такой он был рыжий. И самое удивительное было то, что все вокруг него были серые: темно-серые, светло-серые, серые в черную и белую полоску - и ни одного, ну ни одного рыжего. Все в его семье - и мама-кошка, и папа-кот, и все котята - были очень красивых серых оттенков; и вся его родня была серая, и все знакомые. Словом, из всех, кого он знал, он один был такой рыжий!  
     И вот однажды случилась с ним совсем печальная история. Когда наш маленький Котенок гулял во дворе, он увидел двух сиамских котят, которые весело играли в мячик, прыгали и веселились.  
     - Привет,- сказал рыжий Котенок,- вы так здорово играете. Можно, я поиграю с вами?  
     - Не знаем,- сказали котята,- видишь, какие мы красивые: голубовато-серого цвета, а ты какой-то странный, почти красный, мы никогда таких не видели, и лучше будем играть вдвоем!  
     Тут к ним подошел большой непослушный котенок с соседнего двора; он был темно-серый в тонкую черную полоску. Он недобро усмехнулся и сказал: "Ты такой маленький и оранжевый... Очень может быть, что ты вовсе не маленький рыжий котенок, а просто-напросто большая, красная... МЫШЬ!!!"  
     Очень-очень грустно стало маленькому Котенку, он потерял аппетит, почти каждую ночь плохо спал, ворочаясь в своей кроватке, и все думал: "Я такой маленький, такой рыжий! Другие даже не хотят играть со мной и, наверное, никто никогда не будет со мной дружить!".  
     Маленькому Котенку было очень обидно и больно. И стал он такой печальный, совсем перестал гулять во дворе, а все больше сидел дома и смотрел в окно. Маме он говорил, что ему совсем не хочется гулять, но на самом деле он очень боялся, что будет гулять там совсем один и никто не захочет играть с ним!  
     Так он сидел целыми днями у окошка и грустил. Но однажды случилось вот что: с самого утра было сыро и пасмурно, все было серым и блеклым и всем было очень-очень грустно в такую погоду. И вдруг из-за туч выглянуло солнышко. Оно раскрасило все вокруг в яркие цвета, и всем стало очень весело и светло. "Как все любят солнышко, какое оно красивое. А ведь оно такое же оранжевое, как и я! - подумал маленький Котенок - Я буду таким же хорошим, и всем будет тепло и радостно рядом со мной!". И котенок решил выйти во двор и немного погулять.  
     На улице была ужасная суматоха: все столпились около самого большого дерева во дворе, на котором громко плакал маленький белый котенок. Он очень боялся, но никак не мог слезть вниз. Все очень беспокоились, что он упадет. Но наш рыжий Котенок храбро залез на дерево и снял малыша. Все вокруг очень радовались и говорили: "Смотрите, какой храбрый и добрый котенок!". "Да,- говорили другие,- он очень смелый, просто настоящий герой!". И все поздравляли Котенка, которому было от этого очень радостно. Он выпрямился во весь рост и распушил хвостик. "Смотрите, какой он красивый, добрый и яркий, как маленькое солнышко!" - сказал кто-то. И маленький Котенок шел домой очень-очень счастливый и светло улыбался всем вокруг.  
  
ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:  
Из-за чего грустил и переживал Котенок? Почему с ним не хотели играть?  
Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко?  
С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее?  
Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам?

# *Рыцарь и Темнота*

**Возраст:** 6-10 лет.  
**Направленность:** Страх темноты. Тревожность, общая боязливость.  
**Ключевая фраза:** "В темноте живет страшный..!"

[](https://www.sites.google.com/site/timohinasveta/spargalka-dla-roditelej/terapevticeskie-skazki/6lz5jt4flrzvau3f.jpg?attredirects=0)

|  |
| --- |
| Жил на свете Рыцарь С собачкою своей, На солнечной полянке Всегда играл он с ней.  Они давно дружили И знали все вокруг О том, что Жужа лучший У Рыцаря был друг.  Везде, всегда и всюду Их видели вдвоем, Друг другу помогали Они всегда во всем.  А жили они в замке На солнечном холме, Поэтому никто там Не знал о Темноте.  Ведь днем светило солнце, А ночью свет луны. И в городских оконцах Всегда цветы цвели.  Однако каждый в замке С рожденья знал о том, Что есть одна загадка В пещере под холмом.  Что в той пещере, в гроте (В народе слух ходил), В покрытом мхом болоте Жил страшный Крокодил.  И каждый, кто пытался Хоть раз пойти туда, Уже не возвращался Обратно никогда.  Но вот однажды Жужа, Играя с мотыльком, Нечайно забежала В тот грот, что под холмом.  Заплакал бедный Рыцарь: Он друга потерял! Весь день и даже ночью Собачку он искал.  Он обошел весь замок, Но Жужу не нашел. Никто при этом в замке На помощь не пришел, Никто не соглашался Спуститься с ним с холма: Все люди говорили, Что их проглотит тьма.  Все головой качали, На Рыцаря смотря, Ему в ответ бросали: "Туда идешь ты зря.  Давно твою собачку, Наверно, проглотил Тот темный повелитель - Ужасный Крокодил".  И как не умолял он их В пещеру с ним пойти, Никто из них не думал Помочь ему в пути.  Пугала неизвестность И слово "Темнота", Которую не видел Никто там никогда.  И вот, когда наш Рыцарь Надежду потерял, Волшебник, живший в замке, Его к себе позвал.  Сказал ему Волшебник: "Чтоб друга отыскать Не должен ты, мой мальчик, Людей на помощь звать.  Лишь только сам отыщешь Ты друга своего. При этом ты не должен Бояться ничего. А если побоишься Ты страшной Темноты, То знай: нигде на свете Не сыщешь друга ты".  Послушавшись совета, Не стал наш Рыцарь ждать И в темную пещеру Отправился искать.  Был полон разных звуков Ужасный этот грот, И Рыцарь сразу вспомнил, Что говорил народ.  Повсюду паутина Цеплялась за него, И было совершенно Не видно ничего.  Он шел и спотыкался, Колени все разбил, Везде ему мерещился Огромный Крокодил.  Хотел вернуться Рыцарь, Он убежать хотел, Но бросить друга в гроте Наш Рыцарь не сумел.  И вдруг из полумрака, Как чудо, впереди Увидел бедный Рыцарь Прекрасные огни.  Он подошел поближе - И прямо перед ним Возник прекрасный замок С названьем "ТЕМНОРИМ". Неведомые птицы Кружили в вышине, Росли грибы-гиганты (Как 10 в ширине).  Там не было болота, Кругом цветы цвели Необычайно новой, Неведомой красы.  А на большой поляне Наш Рыцарь увидал, Как Крокодил с Собачкой Под ручку танцевал.  Обрадовалась Жужа, Что друг ее нашел, Что он сквозь мрак и ужас За нею в грот пошел.  Затем она сказала, О том, что Крокодил Не страшный, не ужасный - Он просто здесь один.  Ведь люди все боятся В тот грот к нему идти, Хотя так много нового Могли бы здесь найти.  А Крокодил не может Свой замок оставлять, Ведь должен, по преданью, Его он охранять.  Тогда наш Рыцарь понял: На свете всех страшней Не темнота, не холод, А нет когда друзей! И с той поры с Собачкой В пещеру он ходил. И очень счастлив, радостен Был этот Крокодил.  Сильнее становилась Их дружба с каждым днем. И даже когда Рыцарь Стал главным Королем,  Без страха с верным другом Он заходил в тот грот, Хоть до конца не понял Их дружбы тот народ. |

ВОПРОСЫ АЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ  
Чего боялись люди в Темноте?  
Что послужило причиной того, что Рыцарь отправился в путь?  
Было страшно Рыцарю? Почему он не повернул назад?  
Какой оказалась "страшная " Темнота?  
Что помогло Рыцарю увидеть, что Темнота не такая страшная, как казалась?

*Сказка о Котенке, или Чего мне волноваться?*

**Возраст:** 6-10 лет.  
**Направленность:** Страх сделать что-либо неправильно. Боязнь школы, ошибок, оценок. Общая боязливость.  
**Ключевая фраза:** "Я боюсь что-нибудь сделать не так!"

     Жил-был в одном сказочном городе маленький Котенок. У него были мама и папа, а еще он ходил в школу. Да-да, даже в сказочном городе маленькие котята тоже ходят в школу.  
     Но наш Котенок не любил ходить в школу. Он всегда капризничал, когда собирался туда по утрам. Потом он долго беспокоился, пока ехал в школу в автобусе. Дальше - больше: почти все уроки Котенок чуть не плакал от страха, прячась за книжкой, чтоб его ненароком не заметил учитель... Обратно домой он пробирался по дворам, не дожидаясь своих друзей.  
     Мама Котенка очень огорчалась, когда узнавала об этом. И однажды, укладывая сыночка спать, мама-кошка подоткнула ему одеяло потеплее, погладила по шерстке и спросила: "Малыш, я вижу, ты не хочешь ходить в школу? Почему?" - "Я все время боюсь, мама,- признался котенок,- боюсь ехать в автобусе, боюсь сидеть на уроке и боюсь идти по улице со зверятами из нашего класса". "Чего тут бояться?" - удивилась мама.  
     - Ах, мама ты ничего не понимаешь. Я все время беспокоюсь, что я что-нибудь сделаю не так: в автобусе я боюсь, что на повороте шлепнусь на пол, и все будут смеяться. В школе, я боюсь, что неправильно отвечу и учительница поставит мне двойку. А на улице я боюсь, что все зверята начнут бегать наперегонки или кидать шишки - кто дальше, и вдруг у меня не получится и никто не будет со мной дружить?" - сказал Котенок и чуть не расплакался - так ему стало себя жалко.  
     - Ну ладно, не горюй, малыш,- ласково сказала мама-кошка.- Я тебе помогу. Но это завтра, а сейчас пора спать.  
     Обрадовался Котенок и заснул довольный. А мама задумалась: "Чем же помочь моему малышу?" Думала-думала и придумала.  
     Наутро мама дала Котенку коробочку с леденцами и сказала так: "Это не простые конфеты, а волшебные. Как только начнешь бояться что-то сделать не так, достань одну конфетку, съешь и скажи три раза волшебные слова: Чего мне волноваться?- и все пройдет".  
     Вечером Котенок прибежал из школы радостный и закричал: "Ура! Мамочка, я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятерку, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!" Мама-кошка улыбнулась и сказала: "Малыш, я хочу раскрыть тебе один секрет. Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты".- "Как обычные? - не поверил котенок.- А почему же я не боялся, почему пятерку получил и бежал быстрее всех? Ты меня, наверное, обманываешь?".- "Не обманываю,- сказала мама.- Я на самом деле положила в коробочку самые обычные леденцы. А раз они не волшебные, то помочь тебе они никак не могли. Значит, ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил страх. Значит, ты прогнал его навсегда, мой маленький герой".  
     Как здорово, что я больше не буду беспокоиться! - закричал котенок.- Это замечательно, что я победил свой страх сам! Я, наверное, сейчас даже сам бы засмеялся, если бы шлепнулся на пол. Это же совсем не так обидно. Ну-ка!- сказал Котенок и немедленно шлепнулся на пол, растянувшись наподобие морской звезды.- Ха-ха! Как забавно! Это скорее весело, чем обидно. Пожалуй, нужно попробовать еще получить двойку.  
     - Ну-ну, что еще за фокусы? - заволновалась мама-кошка.- Зачем тебе двойка! Перестань, пожалуйста, баловаться.  
     - Ну что ты, мама, про двойку это я пошутил, просто пошутил. А если ты начинаешь за меня беспокоиться - съешь конфетку и скажи три раза "Чего мне волноваться?" и все пройдет. Проверенное средство!  
  
  
ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖАДНИЯ:  
Почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся?  
Чем волшебные слова помогли Котенку?  
Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

# 

# *Мальчик Сережа*

**Возраст:** 5-11 лет.  
**Направленность:** Конфликты с младшей сестрой (братом). Ревность и обида, вызванные рождением второго (младшего) ребенка.  
**Ключевая фраза:** "Мама и папа больше меня не любят"

Далеко-далеко, за горами, за лесами, в одном очень красивом маленьком городке жил-был мальчик Сережа. Он был таким же, как другие мальчики, и чем-то похож на тебя. Жил он с мамой, папой и маленькой сестренкой Ксюшей.  
     Раньше, когда Ксюши еще не было на свете, все игрушки в доме принадлежали только ему, ему одному улыбалась мама, с ним одним папа ходил кататься на велосипеде и только с ним папа и мама смотрели по телевизору футбол и мультики.  
     А теперь мама чаще возилась с Ксюшей и улыбалась Сереже уже не так часто, как раньше, и у нее совсем не оставалось времени, что бы с ним поиграть. Но хуже всего было, когда она просила Сережу погулять с Ксюшей. Гулять с Ксюшей было очень скучно, потому что тогда он уже не мог ни поиграть в футбол, ни побегать с друзьями, ни залезть на дерево. Но мама просила защищать Ксюшу и быть настоящим мужчиной, таким же сильным, как папа.  
     Сереже казалось, что мама и папа больше не любят его так, как раньше, что ругают его незаслуженно, а хвалят редко. Тогда он мечтал, чтобы Ксюша исчезла и все было бы как раньше. А иногда Сереже очень хотелось заболеть какой-нибудь страшной болезнью, чтобы мама и папа, наконец, обратили на него внимание, но было бы уже поздно и он бы все равно умер. И вот тогда они бы поняли, как мало его любили.  
     Но вот однажды Сережа пришел из школы домой. Уже в дверях он услышал незнакомый голос. Мама тихо разговаривала с какой-то тетей в белом халате. По маминому лицу Сережа сразу догадался, что случилось что-то плохое.  
Когда доктор ушла, Сережа подошел к маме, прижался к ней и тихо спросил: "Что-то случилось с Ксюшей?". Мама обняла его нежно, поцеловала и сказала, что Ксюша заболела, у нее очень высокая температура и, может быть, ее заберут в больницу.  
     Вечером, когда Сережа лег спать, он долго не мог уснуть, а когда заснул, ему приснился сон: он куда-то идет по красивой извилистой дороге, и вдруг перед ним появляется гора, а там - источник с целебной водой. Набрал он этой воды, чистой как слеза, и побежал, чтобы напоить ею свою маленькую сестренку. Он совсем не хотел, чтобы ее забирали в больницу...  
     Утром за окном ярко светило солнце, был теплый весенний день. Сережа, проснувшись, сразу побежал в комнату, где была Ксюша, и увидел, что она уже не спит, а всем улыбается: и маме, и папе, и ему.  
     "Значит, помогло и все страшное позади",- подумал Сережа. Он поцеловал сестренку в макушку. Мама улыбнулась ему и сказала: "Я только что поняла, какой ты уже взрослый. Настоящий мужчина".  
  
ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ  
Почему Сережа думал, что мама и папа его больше не любят?  
Почему мальчик расстроился, когда узнал про то, что его сестра заболела?  
Почему Сереже приснился такой сон?  
Почему мама сказала Сереже о том, что он уже взрослый?

# 

# *Девочка Надя и Баба Яга*

**Возраст:** 6-9 лет.  
**Направленность:** Высокая тревожность, боязливость. Чувство вины за нарушение родительских запретов.  
**Ключевая фраза:** "Я боюсь!"

 Жила-была маленькая девочка Надя. Жила она с мамой и папой на краю деревни. Все у них было хорошо, только иногда, как и все маленькие дети, Надя капризничала и не слушалась маму.  
     Как-то раз пошли Надя с мамой гулять в лес, а в лесу так хорошо! Пахнет земляникой и грибами, кругом поют птички, солнышко светит ярко-ярко. Долго Надя с мамой гуляли и любовались лесом, устали и решили отдохнуть. Мама легла на мягкую травку и вскоре заснула. Надя сначала сидела рядом и играла с Божьей коровкой, а когда та улетела, Наде стало скучно, и она пошла одна гулять по лесу.  
     Она так увлеклась, что не заметила, как заблудилась. Надя шла и шла, все дальше и дальше в глубь леса, и вдруг увидела избушку. Не успела она туда войти, как коварная Баба Яга схватила Надю за руку и закричала: "Ага, попалась, непослушная девчонка! Сейчас я тебя съем". Баба Яга застучала своими острыми зубами. Надя так сильно испугалась, что от страха закрыла глаза. А Баба Яга порычала еще немного и сказала: "Ну ладно, сегодня я тебя есть не буду, я уже поужинала и хочу спать. А ты, капризный ребенок, прибери в избе, вымой пол и помой посуду". С этими словами страшная и злая Баба Яга заперла дверь и легла спать.  
     Наутро, когда Баба Яга проснулась, она даже не узнала свою избу: все в ней было прибрано, пол вымыт и посуда блестела. А наша Надюша сидела в углу и плакала, она так хотела вернуться домой к ласковой маме. Злой Бабе Яге стало стыдно, она сжалилась над девочкой и сказала: "Ну что ты хнычешь, маленькая девочка, когда у меня праздник, ведь моя избушка никогда не была такой чистой и красивой, как сейчас. Мне очень это приятно, спасибо тебе". И теперь уже добрая Баба Яга испекла пирог и угостила Надюшу, а потом проводила ее до тропинки в деревню, и они расстались добрыми друзьями. А дома Надю давно ждали мама и папа.  
  
ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:  
Расскажи, как Надя капризничала и не слушалась маму.  
Как Надя "расколдовала" Бабу Ягу?

# *Тип и Топ*

**Возраст:** 5-10 лет.  
**Направленность:** Негативные чувства (ревность, обида и пр.), связанные с младшим братом (сестрой). Конфликты между братьями (сестрами). Переживания, связанные с трудностью принятия роли "старшего".  
**Ключевая фраза:** "Моего братика родители любят больше, чем меня".

В одном лесу жила беличья семья: мама, папа и двое бельчат. Старшего звали Тип, младшего Топ.  
     Это была очень дружная семья - родители каждое утро уходили на работу, добывать пищу, а бельчата оставались вдвоем. Перед уходом мама говорила Типу:  
     - Присматривай за Топом. Он еще маленький, не все умет делать, его легко обидеть.  
     "Опять все говорят только о Топе!- думал Тип.- Мама любит брата и не любит меня. Мне тоже хочется, чтобы обо мне так же заботились, любили меня, играли со мной. А мама больше времени проводит с Топом. Мне хочется поиграть с друзьями, а я должен постоянно следить за младшим братом. Вот если бы не было Топа, мама гуляла и играла бы только со мной, приносила бы только мне вкусные орешки и рассказывала бы только мне сказку перед сном".  
     В один из дней родители собрались на поиски еды, и мама наказала Типу:  
     - Будь умницей, приглядывай за младшим братом, ведь он еще маленький.  
     Типу так хотелось пойти поиграть с друзьями, а вместо этого его заставляют сидеть с Топом. "Хватит,- подумал Тип,- ведь я не виноват, что я старший". И решил Тип избавиться от своего младшего брата. Он предложил ему пойти погулять; долго они шли, с каждым шагом углубляясь в чащу.  
     "Я найду отсюда дорогу домой,- думал старший брат,- а вот Топ ее не найдет. Это значит, что мы опять будем жить счастливо - мама, папа и я".  
     Тип завел Топа в самую глубь леса, в такую чащобу, что сам начал бояться, а потом, когда малыш отвлекся, Тип быстро побежал к дому.  
     Вдруг он слышал где-то над головой писк, который ему показался очень знакомым. Тип поднял голову и увидел высоко в небе Топа в клюве страшной птицы, которая уносила бельчонка все дальше и дальше от родного дома, а он был такой маленький и беззащитный.  
     И тут Типа будто осенило. Он подумал, что мама была права: Топ так мал, что не сможет защитить себя, кроме него, Типа, никто не сможет помочь малышу. Он быстро побежал вслед за птицей, ему уже не страшен был этот лес. Ветки больно хлестали его, но он ни перед чем не останавливался, он понимал, что должен спасти брата. Вдруг он опять услышал писк и снова увидел птицу, в когтях которой был Топ: она села передохнуть. Храбро кинулся Тип в бой, спас братика из когтей ужасной птицы, и они побежали домой.  
     Придя домой, Тип покормил младшего брата и сел с ним играть.  
     Пришедшие родители застали их счастливыми и веселыми.  
     - Спасибо, сынок,- сказала мама Типу,- я благодарна тебе за то, что ты присмотрел за братом.  
     Тут Тип не выдержал и рассказал маме всю историю, которая приключилась в этот день с братьями. И мама сказала:  
     - Я очень рада, что ты не подвел меня. Не зря надеялась на тебя. Думаю, что ты понимаешь, что я люблю вас одинаково, но должна больше заботиться о Топе, потому что он еще маленький. Так же я заботилась о тебе, когда ты был в его возрасте, но теперь ты уже совсем взрослый и можешь сам защитить себя и брата. Я горжусь тобой. Я очень люблю тебя и хочу устроить праздник, на который мы пригласим всех наших друзей. Мы накроем большой стол твоей любимой скатертью и будем угощать всех вкусным ужином. А после ужина мы будем играть в веселые игры и танцевать.  
     Тип чувствовал себя очень счастливым в тот вечер. Собрались все его друзья, им было очень весело: они играли, шутили, смеялись, пели и танцевали.  
     Тип еще долго вспоминал события того дня и чувствовал себя самым счастливым бельчонком на свете.  
  
ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:  
Что чувствовал Тип по отношению к брату? Из-за чего?  
Почему Тип бросился спасать брата?  
Почему Тип чувствовал теперь самым счастливым бельчонком на свете?

# *Мальчик и Светлячок*

**Возраст:** 5-11 лет.  
**Направленность:** Страх темноты, общая боязливость.  
**Ключевая фраза:** "Я боюсь - там темно!"

Я хочу рассказать тебе интересную историю про одного Мальчика. Это замечательный Мальчик, но у него была одна страшная тайна, о которой он не мог никому рассказать. Он боялся темноты. Но не просто боялся, а совершенно жутко и ужасно. Когда Мальчик хотел войти в темную комнату, внутри у него все сжималось. Его охватывал страх, он цепенел и не мог сдвинуться с места. Ему мерещились всевозможные страшилища, ведьмы, монстры, невероятные привидения. Вечером и ночью в его комнате горел ночник, потому что он не мог заснуть в темноте - ему было очень страшно.  
     Он боялся приближения осени и зимы, так как дни становились короче, а темнота надвигалась быстро и долго оставалась вокруг него. Ему приходилось придумывать разные предлоги и поводы, как просить маму или папу, чтобы они сходили с ним в темную комнату, когда это было необходимо. Мальчик тратил на все это очень много времени и сил. Он утомился, потому что не мог свободно и легко ходить вечером по квартире. Он устал от своей тайны, но рассказать об этом кому-либо не мог, ему было стыдно.  
     И вот однажды вечером, когда он лег спать, ему приснился удивительный сон, похожий на сказку. Когда засыпаешь, то закрываешь глаза и погружаешься в темноту, и тут начинается самое интересное. Прошло несколько секунд после того как Мальчик заснул, и из темноты появилась светящаяся точка, которая стала постепенно увеличиваться в размерах и сиять очень нежным голубоватым светом. Внимательно разглядывая эту точку, Мальчик узнал в ней маленького Светлячка. Светлячок был очень забавный, у него была добрая, улыбающаяся мордочка. Он весь светился нежным и теплым светом. Светлячок излучал любовь и добро. Чем внимательнее Мальчик смотрел на Светлячка, тем он становился больше. И когда можно было разглядеть его крылышки, лапки, хоботок, Мальчик услышал его тихий, нежный голосок. Светлячок обращался к Мальчику, и вот что он сказал:  
     - Здравствуй, я прилетел, чтобы помочь тебе разгадать твою страшную тайну, которая отнимает у тебя столько времени и сил. Я уже помог многим мальчикам и девочкам разгадать их страшные тайны.  
     Представь себе, что ты смотришь на себя в зеркало и видишь там свое отражение. Когда начинаешь корчить страшные рожи, ты видишь в зеркале отражение уродливых и безобразных лиц, а если будешь смотреть в зеркало с улыбкой, любовью и добром, то увидишь там отражение ласкового и доброго мальчика.  
     Темнота - это то же зеркало. В темноту нужно идти с радостью и улыбкой, тогда все монстры и приведения превращаются в добрых гномов, ласковых фей, нежных забавных зверюшек, которые рады тебе и готовы с тобой дружить и играть. Надо только улыбнуться и сказать: "Я хочу с вами дружить!" И все сразу же преобразится. Если вначале тебе будет трудно это сделать, я подарю свой волшебный фонарик. Он осветит дорогу в темноту, и ты спокойно сможешь входить в любые темные комнаты. Волшебный фонарик будет всегда с тобой, и храниться он будет в твоем сердце. Днем он даст тебе тепло, а ночью осветит для тебя дорогу. Чтобы фонарик начал светить, приложи ладошки к груди и почувствуй, как в них передается тепло. Как только ладошки станут теплыми, это будет означать, что волшебный фонарик уже в твоих руках и ты можешь смело входить в любую темную комнату, которая превратится в забавный, веселый, сказочный мир добрых друзей.  
     Ой,- спохватился Светлячок,- уже светает и мне пора улетать. Когда светло, я превращаюсь в обыкновенного маленького жучка.  
     Это темнота делает меня таким красивым, сказочным, загадочным. Если тебе нужно будет со мной поговорить или что-то спросить, позови меня, и я приду к тебе, но только ночью, когда темно. Ты сразу сможешь меня узнать и ни с кем не перепутаешь. До свидания и запомни: с чем ты приходишь, то и получаешь. Если это добро и любовь, то взамен ты получишь добро и любовь, если это страх и злость, то взамен ты получишь страх и злость. Пусть с тобой всегда будет любовь и добро, - крикнул Светлячок уже издалека и растаял в наступающем утре.  
     Мальчик проснулся очень бодрым и веселым. Весь день он ждал, когда наступит вечер и станет темно. Ему хотелось попробовать сделать то, чему его научил Светлячок. Вечером, когда стемнело, он встал на пороге темной комнаты. Сначала он улыбнулся, потом прижал ладошки к груди и почувствовал, как оттуда в руки передается тепло, и когда ладошки стали очень теплыми, он глубоко вздохнул и вошел в комнату. Все получилось так, как говорил Светлячок. Комната преобразилась. Она была полна друзей, и все страшилища разбежались. Мальчик был очень рад и сказал вслух громко-громко: "Спасибо тебе, милый, добрый Светлячок!"  
  
ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:  
Как Светлячок помог Мальчику?  
Что значит "темнота - это зеркало"?  
Что значит "с чем приходишь - то и получаешь"?  
Чему бы ты мог научиться у Мальчика и Светлячка?

*Источник: Лабиринт души. Терапевтические сказки. Под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева.*